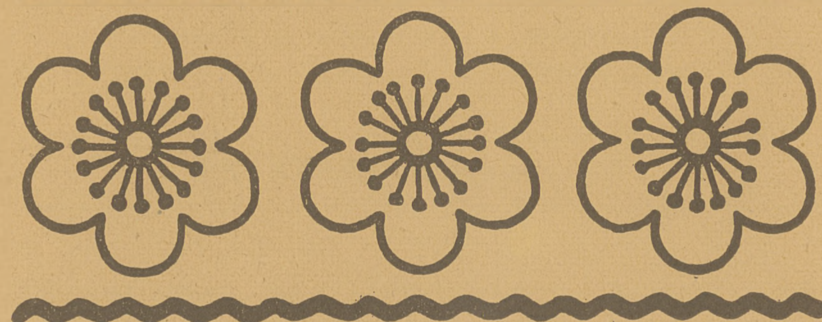
NA STRAŻY ZDROWIA





ROK II Polskie Towarzystwo Higjeniczne NR. 8

POLSKIE TOWARZYSTWO HIGJENICZNE

NA STRAŻY ZDROWIA

MIESIĘCZNIK

REDAKTOR DR. M. KACPRZAK

Prenumerata roczna zł. 2.40, z przesyłką zł. 3

Redakcja: Chocimska 24. Tel. 8-83-90. **Administracja:** Karowa 31. Tel. 663-46.

Rok II WARSZAWA — Sierpień 1936 Nr. 8

Z pośród chorób, które przenoszą prawie wszyscy ludzie, na pierwsze bodaj miejsce wysuwa się odra. Wskutek swego rozpowszechnienia i najczęściej łagodnego przebiegu, jest to choroba bardzo lekceważona, najniesłuszniej pod słońcem, bo naprawdę unosi ona corocznie wiele ofiar, znacznie więcej, niż niektóre choroby ciężkie, np. tyfus brzuszny, lub szkarlatyna.

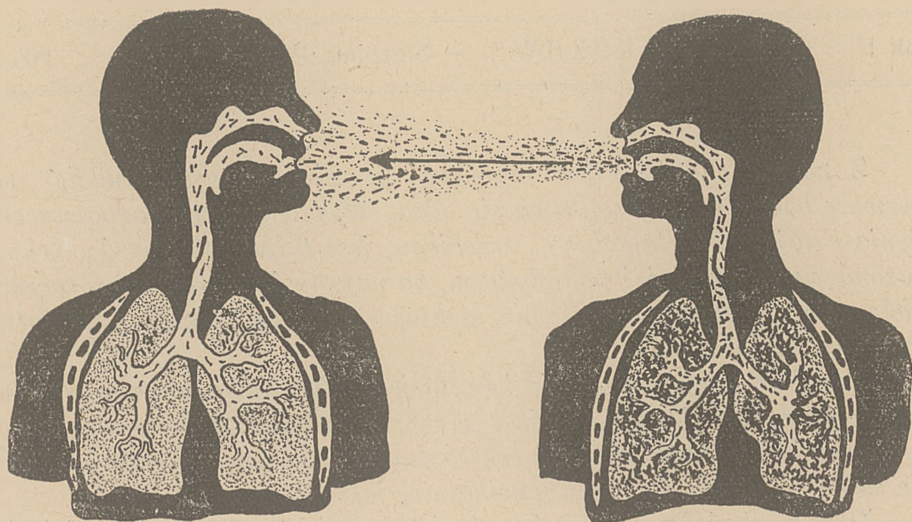
Podobne miejsce zajmuje i krztusiec. Wprawdzie nie wszyscy ludzie na krztusiec chorują, ale jest to choroba również lekceważona i pomimo swej łagodności również często powodująca wiele nieszczęść, jeśli nie sama przez się, to przez powikłania, jakie daje.

Obie te choroby — odra i krztusiec, są wielką plagą wieku dziecięcego i przyczyniają wiele zmartwień i niepokojów rodzicom, obie niekiedy prowadzą do śmierci, często do długotrwałych niedomagań, słabości, kwękania. Wiadomo zaś dobrze, że na organizmie słabym, wyniszczonym łatwo się rozwija wszelka choroba. Odra i krztusiec przygotowują dziecko do innych chorób, czynią jego organizm podatnym do rozwoju innych bakteryj. A i nie zakaźne choroby rozwijają się łatwo po odrze i krztuścu. Niesłusznie je też lekceważymy i nazywamy „głupiemi chorobami".

W walce z temi chorobami nie opanowaliśmy jeszcze całkowicie sytuacji, t. j. nie umiemy im z pewnością zapobiegać, nie umiemy ich szczepić, nie umiemy też ich i z pewnością leczyć, nie mamy takich lekarstw, które zastosowane w porę, obiecywałyby z pewnością wyzdrowienie. Nie można jednak powiedzieć, żebyśmy byli zupełnie bezradni i zostawieni tylko na łaskę losu.

Tak źle nie jest. Nie mamy broni pewnej, zawsze zwycięskiej, mamy broń pomocniczą, posiadającą swoją wartość, bardzo pożyteczną. Chodzi tylko o to, aby ją w porę i umiejętnie zastosować, żeby z jednej strony nie czekać, aż „samo przejdzie", z drugiej nie radzić się sąsiadów, nie leczyć się u znachorów i wszelkiego rodzaju wydrwigroszów.

Dziś dajemy opisy tych chorób wraz z radami i wskazówkami, jak postępować, żeby chorobie zapobiec, lub powstałą leczyć.



Odra przenosi się nie przez łuszczącą się skórę, lecz przez wydzielinę z jamy ustnej i z nosa.



M. KACPRZAK.

KRZTUSIEC ALBO KOKLUSZ.

Chorobą, niesłusznie lekceważoną, w rzeczywistości pociągającą za sobą ogromne osłabienie dziecka, a niekiedy ciężkie powikłania, jest koklusz, albo krztusiec.

Podobnie jak i odra jest to choroba zakaźna wieku dziecięcego, rzadko spotykana w wieku późniejszym, natomiast może być nawet u dziecka w pierwszych miesiącach życia. Zarazek tej choroby jest znany i znajduje się w gardle; w ślinie i w śluzie. Przy kichaniu, i kaszlu ślina, pryskająca na odległość jednego metra do dwuch, roznosi z sobą zarazki. Zakażenie może nastąpić również przez każdy przedmiot, zanieczyszczony śliną chorego dziecka, jak np. przez łyżkę, zabawkę, pościel.

Przebieg krztuśca wszystkim matkom jest dobrze znany. W tydzień, albo dwa po zakażeniu, to jest po przejściu okresu wylęgania, dziecko niedomaga, gorzej wygląda, kwęka i zaczyna uporczywie kaszlać, naogół wygląda jakby miało zapalenie oskrzeli, jak zwykle przeziębione, czasem ma lekką gorączkę. Dopiero w 2 tygodnie objawia się kaszel inny, po którym nietrudno jest poznać, że to jest krztusiec. Kto raz słyszał taki kaszel, nigdy go nie zapomni. Kaszel ten jest napadowy, przerywany, kurczowy, trwa długo, powtarza się kilka razy. dziecko się zanosi, jakby dusi, a za każdym razem, po skończeniu zaniesienia słyszymy głęboki wdech, coś w rodzaju piania — bardzo charakterystycznego. Po takim ataku, ogromnie męczącym dla dziecka i przykrym dla otoczenia, następują wykrztuszenia jasnej, perlistej, ciągnącej się plwociny.

Dzieci często czują, że zbliża się atak. Przykro wtedy patrzeć na maleństwo, które napad kaszlu, jak powiadają, wysiaduje, wyczekuje, a więc szuka wygodniejszego miejsca, aby się oprzeć, aby go łatwiej znieść, w rezultacie nie mając żadnego trwalszego oparcia, biedactwo

chwyta za cokolwiek, choćby za poduszkę, czy kołdrę, albo biegnie do matki, kurczowo obejmuje ją, tuli się do niej, szukając ulgi. Przytem po skończeniu kaszlu dzieci czasem wymiotują. Taki atak powtarza się czasem kilka razy dziennie. Silne napady powodują często nabrzmiały wygląd twarzy, przekrwienie oczu, naderwanie wędzidełka języka, nawet przepuklinę. Okres kaszlu napadowego t. j. cały ten czas, który jedynie zwykle traktujemy jako krztusiec, trwa od 4 do 6 tygodni. Poczem objawy choroby słabną, napady stają się coraz rzadsze i łagodniejsze, kaszel jest coraz mniej charakterystyczny, aż wreszcie mniej więcej po upływie 2 miesięcy od początku choroby ustaje zupełnie. (2 tygodnie początek, 4 tygodnie okres kaszlu kurczowego, 2 tygodnie poprawy).

Zdarza się jednak niekiedy, że już po zupełnem wyleczeniu choroby zjawiają się napady jak gdyby od początku i znowu choroba przez jakiś czas gnębi i tak już wycieńczone maleństwo. Szczególnie często te nawroty spotykają się w chłodnej porze roku, a więc w zimie, na jesieni.

Podobnie jak i odra, krztusiec jest bardzo rzadko chorobą samą przez się prowadzącą do śmierci, ale bardzo wyniszczającą i podobnie jak i odra dającą powikłania, które mogą wywołać zejście śmiertelne. Najczęściej spotykamy powikłanie ze strony płuc i oskrzeli, ogólnie biorąc ze strony dróg oddechowych. Po kokluszu dzieci giną często na zapalenie płuc, a oprócz tego na wycieńczonym organiźmie rozwijają się dosyć łatwo inne choroby zakaźne wieku dziecięcego, a nadewszystko gruźlica. Wszystkie te bardzo niepożądane, a niekiedy groźne powikłania spotykają się częściej u dzieci młodszych niż u starszych najczęstsze są u dzieci nerwowych, osłabionych, krzywiczych, w rodzinach niezamożnych, gdzie choroba jest tak często lekceważona, a pielęgnowanie nieumiejętne.

Pewnych środków leczniczych, dzięki którym można byłoby chorobę radykalnie wyleczyć, odrazu przerwać, lub nawet skrócić — nie posiadamy. Cały nasz wysiłek winien być skierowany na to, aby chorego postawić w najpomyślniejsze warunki, aby jemu samemu ułatwić walkę z chorobą. I to jest najważniejsze nasze zadanie.

Przedewszystkiem krztusiec jest chorobą dość przewlekłą, trwającą około 2 miesięcy, albo i dłużej, a więc z tego względu należy na pielęgnowanie zwrócić baczną uwagę. Przez cały czas choroby chore dziecko powinno być możliwie dobrze odżywiane, choć nie przekarmiane. Niema potrzeby szukać dla chorego jakichś specjalnych pokarmów. Zwykłe lecz pożywne i regularne często dawne jedzenie jest

w większości przypadków wystarczające. Unikać potraw suchych i kruchych, które często powodują ataki. Dobrze jest dawać posiłek po wymiotach, a więc kiedy dziecko zrzuciło część jedzenia. Tą drogą staramy się nie dopuścić do nadmiernego wycieńczenia wskutek niedostatecznego odżywiania. W razie wyjątkowego osłabienia należy zwrócić się do lekarza o jakieś środki pokrzepiające.



W krztuścu dziecko z powodu ciągłego i bardzo uciążliwego kaszlu ma jakby nabrzmiałą twarz.

Druga rzecz — to świeże powietrze. Jednym z najbardziej niepożądanych przesądów jest ten, że kiedy dziecko kaszle, musi być koniecznie zamknięte w izbie, bo przecież i tak już ma kaszel, to na powietrzu jeszcze więcej przeziębi się — mówi niejedna matka. Otóż nie można dziecka chorego na krztusiec więzić nawet w dobrem mieszkaniu, a tembardziej w złem, przez cały okres choroby. Odwrotnie, trzeba zawsze pamiętać, że chory na krztusiec wymaga jeszcze więcej świeżego powietrza, niż zdrowy. Dlatego przynajmniej w sąsiednim pokoju trzeba w letniej porze roku trzymać okna stale otwarte, w zimowych często wietrzyć.

Po przejściu okresu ostrego, dzieci winny jak najwięcej znajdować się na otwartem powietrzu, z zachowaniem jednak dwu ostrożności: żeby nie zaraziły zdrowych dzieci swoją chorobą — krztuścem i żeby nie zaraziły się od chorych jakąś inną chorobą zakaźną. Nie należy bowiem zapominać, że na krztusiec wszystkie dzieci naogół są wrażliwe. Jeżeli pozwolimy naszemu dziecku kaszlącemu, rozpryskującemu wokoło zakaźną ślinę, bawić się z dziećmi zdrowemi, narażamy je wszystkie na niebezpieczeństwo choroby, wcale nie tak błahej, jak naogół przypuszczamy. Bądźmy rozumni i sprawiedliwi — nie chcielibyśmy, żeby nasze dziecko zarażało się od innych, nie pozwalajmy więc, by wskutek naszej lekkomyślności, albo niedbalstwa, nasze dzieci były niebezpieczeństwem dla nich.

Z drugiej strony wiemy, że do dzieci z krztuścem bardzo łatwo przyczepiają się inne ostre choroby zakaźne wieku dziecięcego, jak odra, szkarlatyna i t. p.; wtedy dziecko, mające do zniesienia razem krztusiec i odrę, albo krztusiec i szkarlatynę, nie łatwo będzie mogło dać sobie radę z obu chorobami. Dlatego też dziecko małe powinno być wynoszone, dzieci starsze wyprowadzane na powietrze, ale nigdy do innych dzieci, do gromady, do szkoły, do kościoła, dopóki choroba nie przejdzie zupełnie. Nie należy też dzieci z krztuścem zbyt ciepło ubierać, opatulać, bo to je niepotrzebnie rozparza.

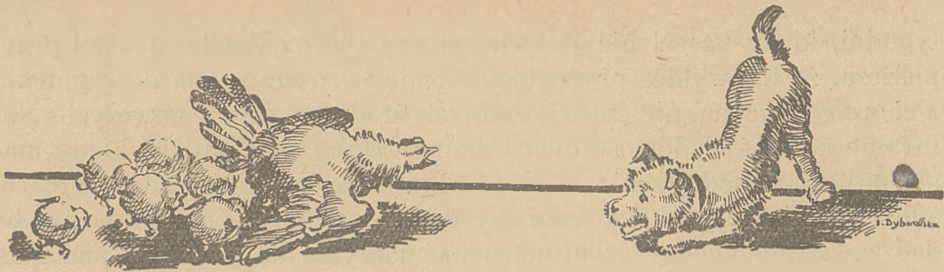
Istnieje jeszcze jeden rozpowszechniony a błędny pogląd, a mianowicie, że dzieci chore na krztusiec trzeba przewieźć do innego miejsca, to choroba prędzej przejdzie. Naturalnie możnaby przewieźć dziecko z miasta na wieś z korzyścią dla jego zdrowia, szczególnie w porze letniej; można przypuścić, że przewiezienie do cieplejszej okolicy albo do lepszych warunków będzie miało z reguły dobry wpływ na chorobę, ale to zupełnie co innego. Natomiast przewiezienie dziecka z jednej wsi do drugiej, przeniesienie z jednej chałupy do drugiej, może dziecku choremu przynieść znacznie mniej korzyści, niż innym dzieciom szkody, bo choremu to nie pomoże, u innych zaś zdrowych dzieci także może wywołać zakażenie. Jest to najpewniejszy choć może nieświadomy sposób przenoszenia choroby.

Pozostaje jeszcze jedno pytanie, czy można krztuścowi zapobiec, to jest czy można niedopuścić, by nasze dziecko nie zaraziło się krztuścem od innych chorych domowników czy obcych. Nie zawsze jest to rzecz łatwa, szczególnie jeżeli choroba wdarła się już do rodziny, gdzie jest kilkoro dzieci, które krztusca jeszcze nie przenosiły. Główną przeszkodę stanowi to, że krzusiec jest już zakaźny, a nawet bardzo zakaźny, na początku choroby w ciągu pierwszych

tygodni, kiedy kaszel nie jest charakterystyczny, kiedy matka przypuszcza, że to zwykłe przeziębienie i nie wiedząc, że ma do czynienia z chorobą zakaźną, nie stosuje żadnych środków zapobiegawczych. Naturalne na nieświadomość niema żadnej rady, ale z chwilą, kiedy mamy najlżejsze podejrzenie, że to jest krztusiec, winniśmy zdrowe dzieci oddzielić od chorych. Choremu czy też podejrzanemu o chorobę trzeba dać zawsze oddzielne łóżko, oddzielne naczynie do jedzenia, pielęgnować winna matka albo ktoś starszy z rodzeństwa, pozostałe zaś dzieci niech chorego nie doglądają, niech mu niczego nie podają, niech się z nim nie bawią, niech się nawet do niego nie zbliżają.

Pamiętajmy zawsze o tem, że im w izbie ciaśniej i biednej, tem większe ryzyko zachorowania grozi każdemu dziecku, które jest w rodzinie, tem większe niebezpieczeństwo dla każdego, które zachoruje. Wreszcie, jak na początku zaznaczyłem, trzeba zwrócić najbaczniejszą uwagę na dzieci najmłodsze, słabe, chorowite, krzywicze i te za wszelką cenę zabezpieczyć przed zakażeniem, bo im dziecko młodsze i słabsze, tem krztusiec dla niego jest groźniejszy. Nie zapominajmy o tem, że krztusiec nie jest chorobą banalną, głupią. Nie jedno dziecko przypłaciło życiem to lekceważenie krztuśca ze strony matki, nawet najbardziej kochającej.

Źle pielęgnowane dzieci bardzo często po krztuścu chorują na zapalenie płuc.



Dr. E. G.

ODRA.

Pomiędzy chorobami zakaźnemi jest jedna, którą każdy człowiek w życiu przechodzi — jest to odra, albo inaczej zwany na wsi kur.

Zaraźliwa jest odra bardzo, tak zaraźliwa, że zwykle jak jedno dziecko w rodzinie zachoruje, a są jeszcze inne, to z tych innych albo część albo i wszystkie się pozarażają. I rzadko który człowiek dojdzie do wieku dorosłego bez przechorowania na odrę, tylko jeden przenosi ją w wieku lat 3-4, inny dopiero w wieku szkolnym. Zdarza się jednak, że kogoś odra dopadnie już jako dorosłego, ale to bywa nieczęsto, dlatego się mówi, że odra jest chorobą dziecięcą. Trzeba dodać, że zdarza się niekiedy, iż na wyspach naprzykład odry niema przez szereg lat, ale jak się tam ukaże (zawleczona z szerokiego świata), to się szerzy jak pożar i chwyta bez wyboru i starych i młodych. Tam już nie jest odra chorobą dziecięcą.

Odra przez swe rozpowszechnienie przyzwyczaiła ludzi do siebie. Uważa się ją za chorobę bardzo lekką, za takie głupstwo, które zawsze dobrze się kończy, za nic poważnego. Niezawsze tak jest w istocie.

Zwykle choroba odrowa tak wygląda: dziecko ma katar, najpierw nosa, później dostaje łzawienia oczu, zaczerwienienia powiek, nie może patrzeć na światło, gorączka odrazu się podnosi czasem do 39^0 i wyżej. Naturalnie chory źle się czuje, skarży się na ból głowy, nie ma apetytu. Czasem dołącza się do tego kaszel, a prawie zawsze częste kichanie. Dziecko wygląda najpierw tak, jakby było silnie przeziębione. Dopiero po 2-3 dniach ukazują się na twarzy i na całem ciele różowe plamy-wysypka odrowa. Plamy te są bezkształtne, rozmaitej wielkości, miejscami zlewają się ze sobą. Wysypka trwa parę dni, potem znika. Gorączka się obniża, zanim jeszcze wysypka znikła.

Od początku do końca zwykle odra trwa kilka albo kilkanaście dni. Poznać, że dziecko choruje na odrę a nie na jaką inną chorobę, niezawsze łatwo; najlepiej zrobi to lekarz, on też i poleci, co trzeba z cho-



Tak wygląda dziecko chore na odrę

według Strümpell'a.



Wysypka szkarlatynowa

według Strümpell'a

rym zrobić, jak go leczyć. Ogólnie tu możemy powiedzieć tylko, że dla chorego najważniejszą rzeczą jest dobra pielęgnacja. Dbać trzeba, by się nie przeziębił, ale także, aby miał czyste powietrze w pokoju, by się nie dusił w nadmiernem cieple. Trzymać dziecko czysto, wycierać oczy (łzawi!) czystą chusteczką, taksamo wycierać nos, by dziecko mogło oddychać, choć ma katar. Karmić chorego dobrze, ale nie dawać ciężkostrawnych potraw, dawać potrawy mleczne, kleiki, kasze, jarzyny gotowane.



W odrze trzeba chronić dziecko przed zaziębieniem, ale świeże powietrze nie szkodzi nietylko w krztuścu lecz i w odrze.

Dla starszych dzieci odra rzeczywiście zwykle jest chorobą lekką; gorzej z młodszemi. Dla niemowląt a także dla 2-3 letnich dzieci odra to poważna choroba. Zdarzają się wśród nich przypadki śmiertelne i to wcale nierzadko. Bywa też często, że dziecko już — już wyszło z odry, a tu się zjawia nowa choroba — zapalenie płuc. To jest największa obawa, by dziecko zaraz po odrze nie dostało zapalenia płuc, bo choć poradziło sobie z odrą, to jednak do pokonania drugiej choroby już mu często zabraknie sił. I rzeczywiście, kiedy dużo dzieci choruje na odrę, wiele jest zgonów na zapalenie płuc. Szczególnie często to się zdarza u dzieci młodszych, dla nich to niebezpieczeństwo jest największe.

Czy jest więc sposób, by dziecko uchronić od odry? Powiedzieć trzeba, że uchronić tak, aby nigdy nie chorowało — jest bardzo trudno, ale można i trzeba chronić przed tą chorobą młodsze dziecko, trzeba się starać, by każde chorowało możliwie najpóźniej, jak będzie starsze.

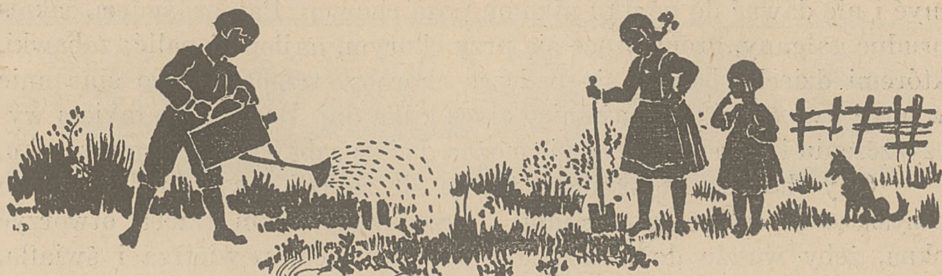
Trzeba wiedzieć, że odra nie każdego roku jednakowo się panoszy; że jednego roku niema prawie domu, gdzieby nie było odry, a na drugi rok rzadko gdzie się zdarzy zachorowanie. Otóż w taki „odrowy“ rok trzeba pilnie strzec młodsze dzieci.

Odry można dostać tylko przez zakażenie; zakazić się dziecko może tylko od innego dziecka, które już zaczyna chorować. Poprostu więc nie dopuszczać młodszych dzieci do widywania się i zabaw z dziećmi choremi, zakatarzonemi, kaszlącemi; nie puszczać ich do domów, gdzie są chorzy. Najwięcej trzeba uważać na tych, co mają katar; w odrze najwięcej zaraźliwy jest taki chory, który jeszcze niema wysypki, tylko katar; takie dziecko z gorączką, albo i bez, może niedomagać parę dni, może się jeszcze bawić, ale już jest zakażone. Takiego trzeba się wystrzegać i nie dopuszczać do młodszych dzieci. Jeżeli dobrze się dopilnuje dzieci w rok odrowy, to zapewne w następnym „nieodrowym“ roku nie zachorują, a potem, to jest po 2 — 3 latach podrosną, że nawet jeśli na odrę zachorują, nie będzie to już taka straszna choroba — starsze łatwiej dadzą sobie z nią radę.

Gorzej jest, jak jedno z dzieci w rodzinie zachoruje, a są jeszcze inne, które odry nie przechodziły. Tu najlepiej zaraz oddzielić chorego od zdrowych, żeby ani nie spały, ani nie jadły, ani nie bawiły się razem, żeby wogóle zdrowe z chorym nie widywały się wcale. Tam, gdzie to możliwe, można nawet zdrowe wysłać pod opieką do krewnych, naturalnie tylko jeśli tam niema młodszych dzieci, żeby im przypadkiem choroby nie przenieść.

Najbardziej zaraźliwa jest ślina chorego i wydzielina z nosa: jak taki chory kaszle, kicha, a nawet tylko mówi, naokoło rozpryskuje kropelki śliny, a w nich zarazki i tem zaraża. Wiedzieć trzeba, że zarażone dziecko nie zachoruje zaraz — zarazek musi dojrzeć; dojrzewanie takie trwa w odrze 11 — 14 dni. Dopiero po tylu dniach po zakażeniu (zetknięciu się z chorym) dziecko może zachorować. Powiedzieliśmy, że niebezpieczna jest ślina chorego, zatem, broń Boże, nie używać wspólnych chustek, ręczników i ścierek dla chorego i zdrowych.

Niema, niestety, jeszcze szczepionki, którąby chroniła przed odrą, ale jest surowica, którą się bierze od tych, co przechorowali na odrę i zastrzykuje tym, których mamy zabezpieczyć. Surowica taka działa krótko, ale może uchronić na pewien czas młodsze dziecko tak, że w „odrowym“ roku nie zachoruje. Surowicy takiej jest jeszcze bardzo mało i tylko w niektórych miastach można jej dostać.



CO ROBIĆ Z DZIECKIEM, CHOREM NA ODRĘ.

Przedewszystkiem położyć je do łóżka. Jeśli nawet dzieciak przechodzi odrę bardzo lekko, trzeba go trzymać w łóżku, dopóki gorączka całkiem nie przejdzie i nie skończy się dokuczliwy kaszel. Nie należy go też zrywać pierwszego dnia, jak spadnie temperatura, niech sobie poleży parę dni jeszcze i wydobrzeje.

Łóżko trzeba ustawić tak, żeby światło nie padało choremu wprost w oczy. Przy odrze oczy są zwykle zaczerwienione, łzawiące i bardzo wrażliwe na światło, trzeba je więc ochronić. Nie znaczy to jednak, żeby okno zawieszać ciemną szmatą i w izbie robić mrok; wystarczy, jeśli się łóżko odpowiednio umieści.

W izbie winno być ciepło, ale nie za gorąco. Trzeba, żeby dziecko chore na odrę miało dużo powietrza, żeby łatwiej mogło oddychać. Dlatego izbę należy starannie wietrzyć, a dla wietrzenia najlepiej otwierać okno w sąsiednim pokoju, jeśli otwiera się w izbie gdzie leży chory, trzeba dziecko starannie przykryć, aby się nie zaziębiło. Wciąż trzeba o tem pamiętać, że chory na odrę łatwo dostaje zapalenia płuc, a zapalenie płuc po odrze nieraz kończy się śmiercią.

Dziecko chore na odrę trzeba utrzymywać w czystości. Nietylko można ale i trzeba je myć, oraz zmieniać mu bieliznę. Dziecko będzie się zaraz lepiej czuło w czystej koszulce, na czysto zasłanem łóżku. Choremu trzeba dać osobny ręcznik. Jeśli dziecko chce pić, dawać mu lekkiej herbaty lub świeżo przegotowanej ostudzonej wody-niech pije ile chce. Z jedzeniem trzeba uważać, dawać tylko lekkie potrawy: mleko, rosół, kaszkę, jajko, biały chleb. Wystrzegać się ciężkiego jedzenia i nie dawać surowych owoców z obawy przed biegunką.

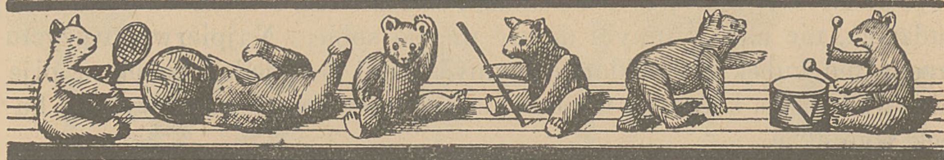
Każdy chory, a więc i chory na odrę winien mieć osobny talerz, łyżkę i kubek. Wszystko to trzeba parzyć wrzątkiem, a potem dopiero

myć i nie dawać do użytku nikomu poza chorym. Papier, śmieci, jakieś brudne gałgany, gromadzące się przy chorym, najlepiej palić; zabawki, któremi dziecko bawiło się podczas choroby, trzeba bardzo starannie wymyć i wietrzyć przynajmniej przez kilka dni. Dopiero po takiem wyczyszczeniu i po pewnym czasie można dać do zabawy drugiemu dziecku.

Gdy choroba się skończy, trzeba się zabrać zaraz do dokładnego oczyszczenia całego mieszkania. Przedewszystkiem trzeba otworzyć okna, żeby weszło do mieszkania jak najwięcej powietrza i światła. Mieszkanie całe wyczyścić i wybielić, łóżko chorego, stoły i stołki wyszorować gorącą wodą z szarem mydłem, biorąc 1 funt mydła (400 gramów) na wiadro gorącej wody. Słomę z siennika trzeba spalić, a siennik wygotować.

Chorego dzieciaka po wyzdrowieniu trzeba wymyć dobrze w balji w wodzie ciepłej z mydłem, po kąpieli 2-3 dni trzymać w domu; wtedy dopiero ten ozdrowieniec może zacząć stykać się z innemi dziećmi i biegać po dworze. Jeśli mamy kilkoro dzieci, a jedno z nich zachoruje na odrę, zaś nasi sąsiedzi lub krewni dzieci nie mają, w miarę możności dobrze jest zdrowe dzieci wysłać z domu na czas choroby. Wprawdzie prawie każdy człowiek przechodzi odrę, ale dla małych dzieci poniżej lat czterech — pięciu odra jest znacznie niebezpieczniejsza, niż dla starszych. Trzeba je w tym wieku chronić od odry, ile się da.

Kropelki śliny, pryskające z ust i z nosa przy kaszlu, kichaniu i głośnej rozmowie, świeżo pośliniione przedmioty, jak — kubki, łyżki, ołówki, bezpośrednie dotykanie, jak przy pocałunku, przenoszą odrę i krztusiec.



Na obrazkach, które umieszczone są na tej i na następnej stronicy, widzimy jak przenoszą się niektóre choroby zakaźne, między innemi odra i krztusiec. Zarazki tych chorób znajdują się w gardle i w nosie. Żeby więc nie dopuścić do zakażenia trzeba zachowywać pewne ostrożności, a więc:



I odra i krztusiec mogą się przenosić przez przedmioty codziennego użytku, jak: kubki, łyżki, widelce, zabawki, ołówki świeżo poślinione.

1. Trzeba nauczyć dziecko mówić tak, żeby ślina nie pryskała mu z ust na tego, z kim rozmawia, niech też nigdy nie zbliża się zbyt twarzą do tego, z kim rozmawia, żeby ten nie czuł ciepłego chuchania na swojej twarzy.

2. Trzeba mieć zawsze czystą chusteczkę do nosa, żeby, jak się jest z ludźmi, nie kichać w powietrze tylko do chustki. To samo z kaszlaniem. Nie należy też pluć na ziemię w żadnym lokalu, ani w swoim ani cudzym, ani tam, gdzie jest czysto, ani tam, gdzie jest brudno. Swojej chustki do nosa nie daj nikomu, nie proś też nikogo o pożyczenie.

3. Nie należy nigdy pić z kubka, ze szklanki, z kieliszka po innych ludziach, nie należy innym dawać pić po sobie. Najpierw po użyciu trzeba ten kubek czy szklankę wymyć. Jeśli jest jeden kubek, a pije nim wiele osób, każdy po napiciu się powinien resztę wody wylać a kubek wypłukać.

4. To samo co powiedziano o kubkach i szklankach dotyczy łyżki, widelca, talerza i innych naczyń stołowych, jak również wszelkich przedmiotów, na których znajduje się ślina ludzka. Ślina najzdrowszego człowieka może być (nie musi tylko może) dla innych ludzi zakaźna.

5. Trzeba unikać całowania, szczególnie dzieci. Można całować tylko swoje dziecko, ale nie całuj nigdy swego dziecka w usta, cudzego wcale i obcym ludziom nie pozwalaj całować swego. Nie każ dziecku całować innych ludzi, tak samo dorosłych jak i rówieśników.

6. Trzeba się wystrzegać ludzi kichających i kaszlących. Człowiek zdrowy i nie kicha i nie kaszle, chyba że mu coś przypadkiem wpadnie do gardła lub do nosa. Chory zaś zawsze jest niebezpieczny.



Tak się przenosi odra, tak się przenosi krztusiec, tak przenosi się szkarlatyna, dyfteryt i niektóre inne choroby zakaźne.



DLA DZIECI

Kiedy zacząłem chodzić do szkoły, miałem na początku dużo kłopotów. Nie mogę powiedzieć żeby mi było źle, odrazu mi się bardzo podobało, ale nie mogłem się do niektórych rzeczy przyzwyczaić. A już najgorzej to miałem z tem chodzeniem na dwór „za swoją potrzebą". Nieraz musiałem wychodzić do ustępu w czasie lekcji, to za dużą sprawą to za małą. Jak tylko podniosłem palce i powiedziałem „proszę pana chcę wyjść", koledzy śmieli się ze mnie, a pan nauczyciel to myślał, że chyba jestem chory i posłał mnie do doktora.

Z doktorem była długa rozmowa, bo się pytał o wszystko, nawet o takie rzeczy, których się nikomu nie mówi. Ale kiedy już tak wypytywał i wypatrywał, wszystko musiałem powiedzieć, bo przecież doktorowi to trzeba.

Doktór słuchał, na wszystkie strony pukał mnie i badał, wreszcie powiada: zdrów jesteś, jak ryba, ale masz złe przyzwyczajenia. Powiedz o której godzinie jadasz śniadanie?

— O pół do ósmej.

- A obiad?

— O 12-ej.

- A kolację?

— O siódmej.

— A o której godzinie załatwiasz potrzebę naturalną?

— Kiedy mi się chce, o każdej.

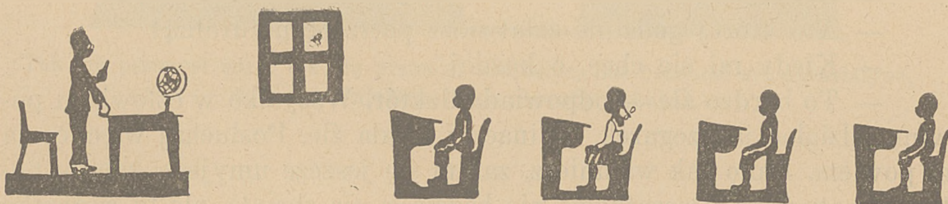
— To bardzo źle — odpowiada doktór. Wszystko w człowieku powinno działać jak zegarek, bo inaczej działa źle. Posłuchaj więc, co ja ci powiem. Rano jak wstaniesz, zanim się jeszcze umyjesz, załatw potrzebę naturalną. Początkowo nie będzie ci się chciało, ale to wszystko jedno: chodź do ustępu i siedź, aż wysiedzisz, co potrzeba, później się przyzwyczaisz i nie będziesz potrzebował wyczekiwać — raz dwa i skończone. Jeżeli rano wszystko załatwisz, będziesz cały dzień bez kło-

potu, nie będziesz musiał wychodzić w czasie lekcji, nie będziesz musiał się wstrzymywać (przetrzymywanie jest szkodliwe), brzuch będzie w porządku, nie będzie wzdęty, mniej będziesz miał kłopotu z gazami i będziesz wolny od myślenia o tych sprawach przez cały dzień. Czy to w domu, czy w szkole, czy na polu, czy gdzieindziej, nie będziesz szukał miejsca do załatwienia się i nie będziesz nigdzie zanieczyszczał.

Jak mnie naprawdę posłuchasz, to i na starość nie będziesz miał wielu kłopotów z żołądkiem, nie będziesz musiał z tego powodu chodzić do doktora. A co do oddawania moczu sprawa jest trochę inna. Przetrzymywać też nie należy. Jak się dużo pije, a szczególnie jak jest zimno, z konieczności trzeba mocz oddawać częściej, jak się mniej pije, a dużo poci np. w lecie moczu jest mniej, ale też bez trudu można się przyzwyczaić załatwiać tę sprawę tylko na pauzie.

Zacząłem tak robić, jak doktór powiedział, i bardzo prędko przyzwyczaiłem się. Dzisiaj nie mam już żadnych kłopotów: dużą sprawę załatwiam raz na dzień przed wyjściem z domu zawsze o tej samej godzinie, a później jestem już zupełnie wolny, małą — kilka razy na dzień według potrzeby, ale też nie biegam co godzina.

Słucham doktora!



Druk. „ZGODA", J. Klimczak i S-ka. Warszawa Zielna 47

Odra i krztusiec to największe plagi wieku dziecięcego, to choroby, które unoszą najwięcej ofiar w pierwszych latach życia. Więcej niż tyfus brzuszny, szkarlatyna czy inna ciężka choroba zakaźna. Każda z tych chorób jest wywoływana przez inny zarazek, chory w każdej inaczej wygląda, każda ma zupełnie inny przebieg, obie są do siebie pod tym względem podobne — obie sieją wielkie spustoszenie wśród dzieci.

Niby nie są to choroby ciężkie i naprawdę rzadko które dziecko umiera wprost na zakażenie odrowe ale wobec tego, że wszystkie prawie dzieci odrę przenoszą, a nie wszystkie są dobrze pielęgnowane, to w rezultacie umiera dużo.

Prawda i to, że na samą odrę dzieci umierają rzadko, rzadko też giną od krztuśca, ale jak odra tak i krztusiec dają powikłania i dzieci najczęściej w tych chorobach umierają na zapalenie płuc. Zresztą są to choroby osłabiające, wyniszczające, dzieci po nich długo nie przychodzą do siebie, albo nawet zapadają na gruźlicę.

Zarazki w obu tych chorobach znajdują się u chorych w jamie ustnej, zakażenie następuje przez ślinę, a że wrażliwość jest bardzo wielka (odrę przenoszą prawie wszystkie dzieci), o zakażenie łatwo. Niebezpieczeństwo i odry i krztuśca jest tem większe, im młodsze dziecko, dlatego bardzo źle robią matki, które zostawiają dzieci zdrowe z choremi, żeby wszystkie razem przechorowały, żeby się odrazu pozbyć kłopotu. Dzieci w piątym — szóstym roku chorują znacznie lżej, niż w pierwszym albo w drugim, trzeba też się starać, żeby, jeżeli nie można chorobie zapobiec, przynajmniej przesunąć ją na późniejsze lata.

Dzieci chore na odrę wymagają bardzo starannej pielęgnacji: dobrze pielęgnowane w tej chorobie dzieci zwykle wychodzą zdrowe, źle pielęgnowane często giną, a jeżeli nawet z choroby wychodzą, skutki jej czy ślady długo w sobie noszą.